



大众美食 06



400多种五彩缤纷、充满健康活力的浪漫饮品
新凤凰工作室◎编著

营养健康饮

YINGYANGJIANKANGYIN

汕头大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

营养健康饮 / 新凤凰工作室编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2007.3
(大众美食)

ISBN 978-7-81120-067-6

I. 营... II. 新... III. 保健—饮料—制作 IV. TS275.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 034731 号

营养健康饮

编 著: 新凤凰工作室

责任编辑: 张立琼 李资渝

责任校对: 蒋惠敏

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 刷: 广州市美成印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/24

印 张: 10.75

字 数: 180 千字

版 次: 2007 年 4 月第 1 版

印 次: 2007 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

ISBN 978-7-81120-067-6

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486


马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

大众美食 06 

营养健康饮

新凤凰工作室◎编著

YINGYANGJIANKANGYIN

汕头大学出版社



目 录

Contents · Contents

第一篇 健康蔬果汁

七彩水果汁

- 11 薄荷草莓鸡尾酒
- 12 草莓香柚汁
柠檬蜂蜜
- 13 草莓蜜冰茶
草莓糖浆
- 14 草莓西瓜苏打
鲜果冰块
- 15 草莓香蕉舒冻
- 16 草莓提拉米苏
草莓巧克力霜冻
- 17 蕃茄惊奇
蕃茄草莓蜜砂
- 18 蕃茄梅子冰砂
- 19 蕃茄紫苏梅果汁
红粉佳人
- 20 樱桃木槿花茶
- 21 漂浮樱桃苏打
樱桃甜橘调酒
- 22 无忧果冰砂
覆盆子水果宾治
- 23 覆盆子红莓冻饮
覆盆子蓝莓漂浮
- 24 西瓜漾漾红
- 25 西瓜柚香冰砂
椰奶冻西瓜汁
- 26 苹果雪露
蜂蜜蜜桃苹果冰砂
- 27 苹果柳橙冰砂
柳橙雪酪
- 28 蓝莓覆盆子卡布奇诺
- 29 蓝莓芒果酸奶砂
蓝莓柚子茶



- 30 果冻葡萄苏打
- 31 紫葡奶油蜜酒
葡萄柠檬蜜奶
- 32 桑椹优酪乳
桑椹柳橙冰霜茶
- 33 桑椹菠萝霜冻
桑椹火龙果冰砂
- 34 红龙果柠檬冰砂
柠檬雪酪
- 35 鲜果三色冰砂
- 36 芒果椰汁奶
芒果冰淇淋茉莉茶
- 37 菠萝冻饮
热带风情
蔚蓝天空
- 38 翡冷翠
- 39 蜜桃情人
水果宾治
椰岛之恋
- 40 玫瑰冰淇淋苏打
- 41 百香果蛋蜜汁
晶冻金桔柠檬
- 42 迷迭香菠萝冻饮
木瓜椰凤奶
- 43 蜜桃蔓越双层冻饮
柠檬芦荟露
- 44 柠檬木槿花茶
- 45 黑芝麻香蕉牛奶
香蕉拿铁
- 46 新加坡司令
- 47 百汇水果冰茶



- 48 晴空苏打
49 梨香姜汁汽水
荔枝奶茶
50 奇异果草莓霜
奇异果密瓜汁
51 奇异果香瓜汁
水梨白萝卜饮
52 哈密瓜奶昔
哈密瓜蓝莓漂浮
53 石莲花蜜茶
54 甘草酸梅汤
酸梅冰砂
55 粉圆薄荷酸奶
56 芦荟冻饮
57 紫苏橙汁
茅根鸡尾酒

天然蔬果饮

- 59 南瓜豆奶活力饮
60 酪梨布丁果汁
61 柚香苏打
62 苹果雪露
芦荟苹果醋
63 山药奇异果奶酪
哈密瓜奶昔
64 草莓可尔必思
65 香蕉可尔必思苏打
66 双椒活力饮
67 洛神花茶冻
甘草酸梅汤
68 葡萄菠菜活力饮
69 荷叶红梅冻
荷叶减脂茶
70 红枣枸杞嫩木瓜
71 芹菜蜜瓜活力饮

- 72 肉桂雪梨糖水
73 珍珠葡萄奶酪
74 三纤焕采活力饮
75 百合枸杞豆花
76 番茄椒苹活力饮
77 百合红枣白果糖水
78 黄金地瓜糖水
79 香橙沙冰
哈密瓜冰沙
80 油菜苹凤活力饮
81 奇异果杏仁冻
82 甜椒轻盈活力饮
83 什锦芦荟冻
84 草莓牛奶
香蕉牛奶
85 苜蓿萝卜活力饮
86 南北杏仁瓜银耳冰
87 西瓜奶冻冰沙
88 什锦水果冰
89 双椰汁
椰果柠檬水



第二篇 草本养生茶

浪漫花草茶

- 93 玫瑰冰砖金桔茶
94 山楂乌梅减肥茶
玫瑰乌梅去脂茶



目

录

Contents · Contents



95 决明柠檬茶
 枸菊参须茶

96 桂圆红枣茶
 黄芪枸杞茶

97 莲心甘草茶
 天麻豆腐汤

98 菩提安神茶

99 薰衣草柠檬方块茶
 薄荷蜜汁

100 紫罗兰花舞
 鼠尾草珍奶

101 九品莲花茶

102 综合花草凉茶
 芙蓉果粒冰茶

103 青草冰茶

甜菊桂花酿
104 山楂洛神蜜
 洛神花茶

105 香蜂草果汁

106 抑油荆芥茶
 神清气爽茶

107 桂花芳口茶
 紫罗兰花

108 提神香茶

109 感冒拜拜茶
 缤纷年华

110 自信草本茶
 香茅净化茶

111 花瓣活血茶

112 茴香茶
 纯香茉莉蜜茶

113 红润气色茶
 番红花茴香茶

115 传统青草茶

瘦身青草茶

115 传统青草茶

116 甜味红川七茶
 攀龙参茶

117 金线莲冰茶

119 官草保肝茶
 解毒清肝茶

百草养肝茶

120 药浴青草包DIY

121 半支莲排毒茶
 南姜茶

122 尖尾凤润喉茶

123 枇杷叶润肺茶
 榄仁叶茶

125 苦冰茶

益母草茶

金钱草茶

126 肺炎草茶

治痘青草茶

127 青草治痘茶

桑叶美身茶

129 左手香水果茶

双叶冬瓜茶

三叶茶

活力养生茶

131 热带水果绿

冬虫夏草茶

133 滑肤解毒茶

134 番茄鲜果茶



- 135 蒲公英绿茶
- 茵陈茅根茶
- 137 逍遥红颜茶
- 138 双仁回春茶
- 淫羊藿茶
- 139 五子强壮茶
- 140 丹参美肤茶
- 参芪甘草茶
- 141 开郁香附茶
- 桑椹红花茶
- 143 美眉茶
- 144 木耳红枣茶
- 当归补血茶
- 145 当归四逆茶
- 146 桂圆红枣茶
- 芍药姜附茶
- 147 薄荷灵芝茶
- 合欢增忆茶
- 148 香口茶
- 149 媚眼茶
- 150 甘麦红枣茶
- 竹叶清心茶
- 151 双花明目茶
- 杞叶养肝茶
- 152 山栀甘草茶
- 决明菊花茶
- 153 陈醋健胃茶
- 双花决明茶
- 154 乌发茶



- 155 甘蔗生姜茶
- 156 和胃安神茶
- 育神茶
- 157 花瓣活血茶
- 158 淮山芝麻饮
- 首乌生发茶
- 159 美容祛斑茶
- 清香美颜茶
- 160 补血丰乳茶
- 161 丹参消脂茶
- 162 金桔消化茶
- 山楂胡桃茶
- 163 贝母通鼻茶
- 提神香茶



第三篇 滋补养生 醋酒

- #### 健康水果醋
- 167 喝醋的5大理由
 - 168 香草柠檬醋
 - 169 水果醋Q&A
 - 170 美颜苹果醋
 - 窈窕梅子醋
 - 171 香草柠檬醋
 - 健美香橙醋
 - 172 抗癌红柚醋
 - 消脂菠萝醋
 - 173 桑椹酒醋
 - 174 保健番茄醋
 - 抗压水蜜桃醋
 - 175 玫瑰龙眼醋
 - 176 蜂蜜草莓醋
 - 177 葡萄红酒醋
 - 肉桂青苹果醋





水果花草酒

- 179 私酿果酒不败秘诀
- 180 酿水果酒三步骤
- 181 水果酿酒Q&A
- 182 补血葡萄酒
- 183 白葡萄排毒酒
美肤草莓酒
- 184 红颜桑椹果酿
- 185 童颜梅子酒
- 186 养声杨桃露
- 187 红肉李美容酒
- 188 水蜜桃润肤酒
润色樱桃酒
- 189 开胃柳橙酒
美白奇异果酒
- 190 草莓李子酒
- 191 苹果洛神花酿
火龙果健体酒
- 192 橘子茶酒
菠萝百香酒
- 193 苹果洛神伏特加
梅酒沙瓦
- 194 芦荟健胃酒
咖啡提神酒
- 195 大蒜延龄酒
洋葱红葡萄酒
- 197 茉莉减压酒
迷迭活血酒
- 199 薄荷美颜酒
百里香提神酒
- 200 菊花清新酒
香茅醒脑酒
- 201 茴香健胃酒
薰衣草活力酒



养生滋补酒

- 203 养生酒的健康喝法
- 204 泡酒材料大公开
- 205 不可或缺的加味配角
- 206 知母滋阴酒
千两金升阳酒
- 207 枸杞养肝酒
远志五味酒
- 209 茯苓安神酒
石斛回春酒
- 210 山楂红花酒
牡丹开胃酒
- 211 山药滋补酒
玫瑰茵陈酒
- 212 青春逍遥酒
首乌夜合酒
- 213 艾蓉强壮酒
灵芝丹参酒
- 215 六味地黄酒
十全大补酒
- 216 玉竹延龄酒
雪莲滋补酒
- 217 当归补血酒
周公百岁酒



第四篇 奶茶、酸奶

香浓奶茶

- 221 茶叶VS.水温的美味关系
- 222 热奶茶~茶包泡法
热奶茶~茶叶泡法
- 223 无糖冰奶茶~茶叶泡法
冰奶茶~茶包泡法
- 224 热鸳鸯奶茶
- 225 冰绿抹奶茶
热绿抹奶茶
热可可奶茶
冰可可奶茶
- 226 薄荷奶茶
- 227 热焦糖奶茶
热榛果奶茶
- 228 冰仙草奶茶
- 229 冰椰果奶茶
姜桂香奶茶
- 230 冰布丁奶茶
- 231 冰伏特加奶茶
热爱尔兰奶茶

健康酸奶

- 233 长寿的酸奶
把牛奶变成酸奶
- 234 牛奶与乳酸菌的化学邂逅
- 235 使用焖烧锅来制作酸奶
- 236 使用电饭锅来制作酸奶
- 237 使用酸奶发酵器来制作酸奶
- 238 使用保温杯(瓶)来制作酸奶
- 239 使用重复接菌发酵法来制作酸奶
- 240 乳品的选择
- 241 乳酸菌粉的选择
- 242 山楂洛神酸奶

- 243 绿抹茶酸奶
- 244 蛤蚧土豆酸奶浓汤
酸奶胡萝卜汤
- 245 酸奶番茄蔬菜汁
- 246 酸奶鲜奶油
- 247 水果酸奶慕思
酸奶美乃滋
- 248 酸奶水果冰棒
酸奶冰淇淋
- 249 酸奶魔蛋
- 250 香蕉冷奶
柠檬C酸奶
- 251 酸奶布丁
芒果酸奶
- 252 酸奶精力汤
- 253 草莓酸奶雪糕
酸奶起司蛋糕
- 254 酸奶草莓果冻
薄荷珍珠酸奶
- 255 酸奶拌卷心菜
酸奶蔬果沙拉



健康蔬果汁







七彩水果汁





薄荷草莓鸡尾酒

材料

- 草莓…………… 3颗
- 小红莓酒…………… 约30毫升
- 柠檬汁…………… 约15毫升
- 雪碧汽水…………… 100毫升
- 薄荷叶…………… 适量
- 柠檬片…………… 1片
- 碎冰…………… 适量

做法

1. 草莓洗净沥干，去蒂切小片。
2. 杯中放入碎冰，倒入小红莓酒、柠檬汁调匀，加入草莓片、薄荷叶（先用手揉搓出香味）、柠檬片，倒入雪碧汽水即可。

Tips

用雪碧汽水来调制的鸡尾酒较甜，喜欢成人口味的可换成苏打水，或是气泡矿泉水。



柠檬蜂蜜

材料

- 柠檬..... 2个
蜂蜜..... 200毫升

做法

柠檬削下外皮（白色部分苦涩，要削去），放入干净玻璃罐，加入蜂蜜，密封浸泡3天至入味即可饮用。

Tips

可冷藏保存2个月，也可以换成5颗新鲜草莓制作草莓蜂蜜，只要将草莓洗净后完全晾干，拔除蒂头即可浸泡。

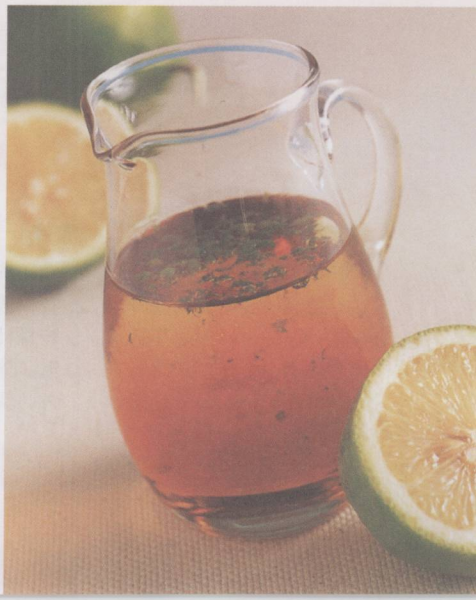
草莓香柚汁

材料

- A. 草莓 75克
葡萄柚汁 90毫升
柠檬蜂蜜 30毫升
B. 冰块 适量

做法

1. 草莓洗净沥干，去蒂切半。
2. 将材料A放入果汁机中混合打匀，倒入装有冰块的杯中即可。





草莓糖浆

材料

草莓	150克
细砂糖	75克
柠檬汁	15毫升
水	50毫升

做法

草莓洗净沥干，去蒂切碎，与细砂糖、水一起放入锅中，以中火煮沸后，加入柠檬汁，转小火煮10分钟，至呈浓稠状，趁热倒入干净玻璃瓶中，盖上瓶盖。

Tips

草莓糖浆可冷藏保存1个月。可使用3倍的冷水或是苏打水稀释后加上冰块，就是好喝的草莓凉饮。

草莓蜜冰茶

材料

草莓	1颗
草莓糖浆	30毫升
红茶包	1个
热开水	100毫升
冰块	适量

做法

1. 草莓洗净沥干，去蒂切小丁。
2. 红茶包用热开水冲泡5分钟，倒入杯中，加入草莓糖浆拌匀。
3. 倒入装满冰块的杯子里，撒上草莓丁即可。



鲜果冰块

材料

A. 水梨冰块:

水梨果肉块 400克
冷开水 50毫升

B. 西瓜冰块:

西瓜果肉块 350克
冷开水 50毫升

C. 百香果冰块:

百香果肉汁 100克
冷开水 50毫升
果糖 50毫克

做法

1. 将材料A放入果汁机中混合打匀，倒入制冰盒中，冷冻至凝结即可。
2. 将材料B放入果汁机中混合打匀，过滤后倒入制冰盒中，冷冻至凝结即可。
3. 将材料C混合搅拌均匀，倒入制冰盒中，冷冻至凝结即可。

草莓西瓜苏打

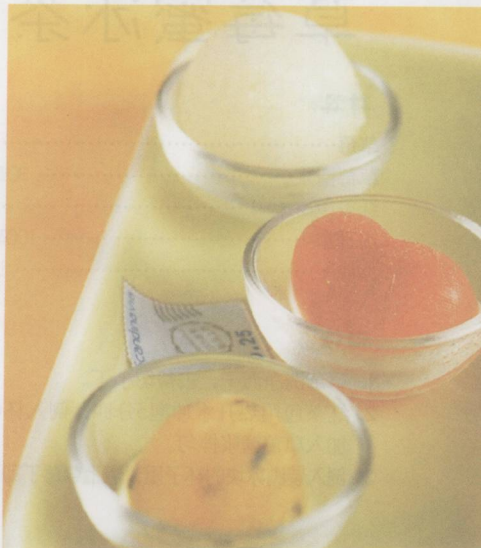
材料

- A. 草莓 75克
西瓜果肉 150克
草莓糖浆 30毫升
苏打水 50毫升
- B. 碎冰 适量
- C. 西瓜冰块 1个

做法

1. 草莓洗净沥干，去蒂切半。
2. 将材料A放入果汁机中混合打匀，倒入装满碎冰的杯中，再装饰西瓜冰块即可。

注：“西瓜冰块”做法见本页右图。



草莓香蕉舒冻

草莓香蕉舒冻

材料

- A. 冷冻草莓 …… 50克
- 香蕉片 …… 50克
- 柳橙汁 …… 60毫升
- 菠萝汁 …… 30毫升
- 红石榴糖浆 …… 15毫升
- B. 冰块 …… 120克
- 草莓片 …… 适量

做法

材料A全部放入果汁机中混合打匀，倒入杯中，装饰草莓片即可。

Tips

这是一款结合春夏水果，可喝到草香甜味的饮品；把草莓换成菠萝，就成了夏天味十足的开胃饮料。